



# FILET DE PLIE ET SAUCE À LA CIBOULETTE

Avec des pommes de terre et des carottes au four



## LAVILA BLANC

Voici un plat de poisson classique et léger. Pour en sublimer toutes les saveurs, rien de mieux qu'un vin léger et frais tel que le Lavila.



Carotte ✨



Pommes de terre Nicola



Ciboulette fraîche ✨




Yaourt entier ✨




Filet de plie ✨


 Total : 30-35 min.

 Discovery

 Facile

 Calorie-focus

 À manger dans les 3 jours

 Sans gluten

La cuisson au four des carottes leur confère une saveur douce et sucrée. Vous allez accompagner le filet de plie d'une sauce à base de yaourt et de ciboulette que vous allez mélanger à la graisse de cuisson pour encore plus de fondant et de goût.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, petit bol et poêle.

Recette de **filet de plie et sauce à la ciboulette** : c'est parti !



## 1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 220 degrés. Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Coupez les **carottes** par le milieu dans le sens de la longueur, puis en deux dans le sens de la largeur (voir conseil). Épluchez ou lavez les **pommes de terre** et découpez-les en quartiers longs et fins.



## 2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites cuire les **carottes** et les **pommes de terre** dans la casserole couverte pendant 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



## 3 CUIRE LES LÉGUMES AU FOUR

Disposez les **carottes** et les **pommes de terre** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les d'huile d'olive, puis enfournez 15 minutes. Salez et poivrez.



## 4 PRÉPARER LA SAUCE À LA CIBOULETTE

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Dans le petit bol, faites une sauce en mélangeant le **yaourt**, la moutarde et la **ciboulette**. Salez et poivrez.



## 5 CUIRE LE POISSON

Lorsque la cuisson au four est presque terminée, tamponnez le **filet de plie** avec de l'essuie-tout pour le sécher. Faites fondre le beurre dans la poêle et, à feu moyen-vif, faites-y cuire le **filet de plie** 1 à 2 minutes de chaque côté (voir conseil). Retirez le poisson de la poêle et incorporez la sauce à la ciboulette dans la graisse de cuisson.



## 6 SERVIR

Servez les **carottes** et les **pommes de terre** sur les assiettes, ajoutez le **filet de plie** et garnissez avec la sauce à la ciboulette.

### ★ CONSEIL

Si les carottes sont très grosses, taillez-les en quartiers dans le sens de la longueur, puis coupez ceux-ci en deux. Sinon, le temps de cuisson sera vraiment long.

### ★ CONSEIL

Le temps de cuisson du poisson dépend fortement de son épaisseur. Comme la taille de nos filets varie, n'hésitez pas à prolonger ou à réduire la cuisson si vous estimez que c'est nécessaire.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier (cs) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Filet de plie (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	1	1½	1½	2	2
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2079 / 497	341 / 82
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	7,1	1,2
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	11,5	1,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,6	0,1

### ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 39 | 2017

